

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

2

Estofado de Patatas con Verduras.

Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

3

Sopa de Fideos

Cocido Sin Cerdo
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

6

Potaje de Garbanzos Estofados.
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

7

Coliflor a la Italiana
Pollo Asado
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

8

Paella de Verduras.
Tortilla Francesa con Atún.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

9

Lentejas Estofadas con Verduras.
Hamburguesa Mixta al Horno
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

10

Macarrones con Tomate
Bacaladitos al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Ave + Fruta

13

Menestra de Verduras.
Merluza Empanada
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

14

Crema de Zanahoria ECO.
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

15

Judías Pintas Estofadas.
Palometa con Tomate.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

16

Sopa de Fideos
Cocido Sin Cerdo

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

17

Arroz a Banda.
Tortilla de Patata con Calabacín.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

20

Espirales al Gratén
Palometa al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

21

Lentejas Estofadas con Verduras.
Tortilla Francesa.
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

22

Arroz con Tomate.
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

23

Crema de Verduras ECO.
Filete de Pollo al Horno
Guisantes Rehogados.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

24

Garbanzos Estofados con Verduras.
Salmón en Salsa de Eneldo.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Patata + Carne + Fruta

27

Coditos Napolitana
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

28

Ensalada de Garbanzos
Palometa al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

29

Fideuá de Verduras y Pollo.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

30



FESTIVO

31



FESTIVO

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Potaje de Garbanzos Estofados.
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

13 Menestra de Verduras.
Bacaladitos al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Ave + Fruta

20 **Pasta Sin Gluten al Gratén**
Lacón al horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

27 **Pasta Sin Gluten Napolitana**
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

7 **Crema de Calabacín ECO.**
Pollo Asado
Zanahoria Rehogada
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

14 Crema de Zanahoria ECO.
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

21 **Estofado de Patatas con Verduras.**
Tortilla Francesa.
Pimientos Asados
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

28 Ensalada de Garbanzos
Palometa al Horno
Patatas Panadera
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

1

8 Paella de Verduras.
Tortilla Francesa con Atún.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Judías Pintas Estofadas.
Palometa con Tomate.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

22 Arroz con Tomate.
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

29 **Fideuá de Verduras y Pollo (Pasta s/gluten)**
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

2

Patatas a la Riojana
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

9 **Crema de Zanahoria ECO.**
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Panadera.
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

16 **Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)**
Cocido Completo con Verduras
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

23 Crema de Verduras ECO.
Magro de Cerdo con Tomate.
Guisantes Rehogados.
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

30



FESTIVO

3

COCIDO MADRILEÑO
Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)
Cocido Completo con Verduras
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

10 **Pasta Sin Gluten con Tomate**
Bacaladitos al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Ave + Fruta

17 Arroz a Banda.
Tortilla de Patata con Calabacín.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

24 Garbanzos Estofados con Verduras.
Salmón en Salsa de Eneldo.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Patata + Carne + Fruta

31



FESTIVO

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Potaje de Garbanzos Estofados.
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

7 **Crema de Calabacín ECO.**
Pollo Asado
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

8 Paella de Verduras.
Tortilla Francesa con Atún.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

9 Lentejas Estofadas con Verduras.
Hamburguesa Mixta al Horno
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

10 Macarrones con Tomate
Bacaladitos al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Verdura + Ave + Fruta

13 Menestra de Verduras.
Bacaladitos al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Ave + Fruta

14 Crema de Zanahoria ECO.
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

15 Judías Pintas Estofadas.
Palometa con Tomate.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

16 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

17 Arroz a Banda.
Tortilla de Patata con Calabacín.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

20 **Espirales con Tomate.**
Lacón al horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

21 Lentejas Estofadas con Verduras.
Tortilla Francesa.
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

22 Arroz con Tomate.
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

23 Crema de Verduras ECO.
Magro de Cerdo con Tomate.
Guisantes Rehogados.
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

24 Garbanzos Estofados con Verduras.
Salmón en Salsa de Eneldo.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Patata + Carne + Fruta

27 Coditos Napolitana
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

28 Ensalada de Garbanzos
Palometa al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

29 Fideuá de Verduras y Pollo.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

30

FESTIVO

31

FESTIVO

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3
			Patatas a la Riojana Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	COCIDO MADRILEÑO Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo) Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta
6	7	8	9	10
Potaje de Garbanzos Estofados. Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	Coliflor a la Italiana Pollo Asado Zanahoria Rehogada Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Fruta	Paella de Verduras. Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	Lentejas Estofadas con Verduras. Hamburguesa Mixta al Horno Patatas Panadera. Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	Pasta Sin Huevo con Tomate Bacaladitos al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Ave + Fruta
13	14	15	16	17
Menestra de Verduras. Bacaladitos al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Ave + Fruta	Crema de Zanahoria ECO. Albóndigas de Ternera en Salsa Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	Judías Pintas Estofadas. Palometa con Tomate. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo) Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	Arroz a Banda. Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo
20	21	22	23	24
Pasta Sin Huevo al Gratén Lacón al horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	Lentejas Estofadas con Verduras. Filete de Pollo al Horno Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	Arroz con Tomate. Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	Crema de Verduras ECO. Magro de Cerdo con Tomate. Guisantes Rehogados. Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	Garbanzos Estofados con Verduras. Salmón en Salsa de Eneldo. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Patata + Carne + Fruta
27	28	29	30	31
Pasta Sin Huevo Napolitana Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	Ensalada de Garbanzos Palometa al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Verdura + Lácteo	Fideuá de Verduras y Pollo (Pasta s/gluten) Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada y Postre Especial Cena: Verdura + Pescado + Fruta	 FESTIVO	 FESTIVO

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Potaje de Garbanzos Estofados.
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

7 **Crema de Calabacín ECO.**
Pollo Asado
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

8 Paella de Verduras.
Tortilla Francesa con Atún.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

9 Lentejas Estofadas con Verduras.
Hamburguesa Mixta al Horno
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

10 Macarrones con Tomate
Bacaladitos al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Ave + Fruta

13 Menestra de Verduras.
Bacaladitos al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Ave + Fruta

14 Crema de Zanahoria ECO.
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

15 Judías Pintas Estofadas.
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

16 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

17 **Arroz con Verduras: Cebolla, Pimiento, Champiñón, Calabacín**
Tortilla de Patata con Calabacín.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

20 Espirales al Gratén
Lacón al horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

21 Lentejas Estofadas con Verduras.
Tortilla Francesa.
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

22 Arroz con Tomate.
Bacaladitos al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

23 Crema de Verduras ECO.
Magro de Cerdo con Tomate.
Guisantes Rehogados.
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

24 Garbanzos Estofados con Verduras.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Patata + Carne + Fruta

27 Coditos Napolitana
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

28 Ensalada de Garbanzos
Caballa en Aceite
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

29 Fideuá de Verduras y Pollo.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

30

FESTIVO

31

FESTIVO

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.